

Les 7 secrets pour devenir un homme viril

Par David Foster

Table des matières

À Lire 4
Introduction 5
Le manque de virilité 7
Les clichés 8
Secret 1- l'attitude 9
Etre cool 9
Le charisme 10
Protecteur 11
Secret 2- Le look 13
L'apparence physique 13
La musculation 15
L'habillement 16
Secret 3- Le body langage 18
Vos mouvements 18
Positions viriles 19
Ce qu'il ne faut pas faire 19
Secret 4 – Etre sexué 20
La tension sexuelle 21
Secret 5 – La voix 22
Le ton 23

La diction 24
Secret 6 – Le lifestyle 25
Vivre pour soit 25
Le coté sauvage 27
La vie est un jeu continu 27
Secret 7 – La confiance en soit 28
Affronter vos peurs 29
Créez le contact 30
Progression continue 31
Conclusions 32
Pour aller plus loin : 33

À Lire

IMPORTANT :

Ce e-book est un cadeau offert par le site :
http://www.homme-viril.com .

Le simple fait de lire cet ebook vous donne le droit de l'OFFRIR EN CADEAU à qui vous le souhaitez.

Vous avez aussi le droit de le revendre en version électronique sur internet, à 4 conditions :

1. Ne pas faire de spam pour le vendre.
2. Ne pas l'intégrer à une chaîne d'argent.
3. Le garder intact comme vous l'avez reçu et respecter son copyright.
4. Ne pas faire de promesses mensongères.

Introduction



Depuis la nuit des temps, la virilité est une chose primordiale pour les hommes qui désirent avoir du succès auprès des femmes.

Bien qu'une minorité d'entre elles préfèrent les hommes efféminés, la plupart des femmes de cette planète aiment sentir que les hommes avec lesquels elles partagent leurs vies respectives sont des hommes virils et qu'ils leur apportent de la sécurité.

Mais qu'est ce que la virilité ? Pour certains hommes, la virilité se traduit principalement par la qualité de leur érection. D'autres hommes pensent que, pour être viril, il faut être macho, d'autres encore, pensent que virilité rime avec violence.

Si l'on prend la définition du dictionnaire :

Nom féminin singulier

Ensemble des attributs, des caractères physiques de l'homme adulte.

Vigueur, puissance sexuelle, comportement sexuel de l'homme ; *en particulier*, capacité normale d'engendrer une descendance chez l'homme.

Ensemble des qualités (fermeté, courage, force, vigueur, etc.) culturellement attribuées à l'homme adulte.

On voit bien qu'on parle d'un ensemble de qualités ou d'attributs que l'homme doit posséder pour le rendre « masculin » et attirant.

Grâce à cet ebook, vous allez découvrir quel sont les 7 qualités clefs pour être perçu comme un homme très viril.

Le manque de virilité



L'une des plus grandes peurs de l'homme est de passer pour un « mec pas viril, une tapette, un homo » auprès des femmes, mais aussi auprès de ses amis et de la société.

Certains n'ont pas été gâtés par la nature (corpulence physique très maigre, voix aigue, visage féminin,…). D'autres ont adopté un caractère et une façon d'agir proche de la femme (tics typiquement féminins, langage corporel, voix,…).

L'un des problèmes majeurs du manque de virilité vient principalement de la confiance en soit ; en effet un homme qui est très peu sûr de lui apparaitra aux yeux de la société comme un homme peu viril. Les femmes aiment les hommes sûrs d'eux et qui pourront leur apporter de la sécurité.

La bonne nouvelle aujourd'hui, c'est que tout cela peut se changer ! Oui, il est en effet possible de se muscler, de prendre du poids, de changer son langage corporel, sa voix, son style.

Cela demande forcément des efforts. Il va falloir sortir de sa zone de confort, mais croyez moi c'est faisable, et surtout **ça vaut la peine !**

Les clichés



Beaucoup d'homme pensent qu'en ayant une belle voiture, en fumant des cigarettes comme des cowboys et en faisant le faux « badboy » violent, ils arriveront à se faire passer, aux yeux des femmes, pour des hommes virils.

Mais si leur langage corporel n'est pas en accord avec ce qu'ils veulent montrer d'eux même, la gente féminine va vite s'apercevoir de la supercherie et les faux badboy passeront pour des clowns frimeurs.

Faites attention à ne pas changer radicalement du jour au lendemain, en vous adaptant à tous les gros cliché presque kitch du prototype de l'homme macho. Les femmes aiment que leurs hommes soient un brin macho, mais attention, la clef c'est de trouver l'équilibre entre le gros macho basique et l'homme **trop** gentil (voir même soumis).

Secret 1- l'attitude



La virilité est avant tout une question d'attitude. Très souvent opposée à la féminité, la virilité est un savant mélange de force brutale (voir animale) et de pouvoir sexuel, ainsi qu'une projection de votre grande confiance intérieure.

Etre cool

Etre stressé et tendu, n'a jamais renvoyé une bonne image de soi. Le mec qui parait complètement crispé à longueur de journée reflétera un homme qui a du mal à se gérer, qui est souvent dépassé par les choses et qui est peu confiant en ses capacités.

N'avez-vous jamais remarqué ces gens qui traversent des lieux publics ou une boîte de nuit à toute vitesse ? Quelle impression

vous donnent-t-ils ? Paraissent-ils être des hommes confiants et qui savent se gérer ou semblent-t-ils être des personnes qui ne sont pas à l'aise en publique ou qui n'arrivent pas à bien se contrôler ?

Le fait de toujours afficher une attitude calme, cool et détendue, que ce soit devant vos amis ou devant des femmes, vous fera paraître pour un homme bien dans sa peau, qui sait ce qu'il vaut et qui arrive à gérer son temps. Cette attitude reflète une bonne confiance en vous.

Le charisme

Pensez-vous, que le fait d'être charismatique peut s'apprendre ?

Et bien oui ! Il est vrai que pour la plupart des gens qui dégagent un fort charisme, il s'agit d'hommes qui l'ont depuis leur plus jeune âge. Mais croyez moi, et j'en suis la preuve vivante, un homme sans charisme, qui passe inaperçu aux yeux de tous, peut devenir (avec beaucoup de travail) un homme très charismatique.

Mais avoir du charisme c'est quoi exactement ? C'est une sorte d'aura indéfinissable que possède quelqu'un, qui est souvent liée à sa prestance, qui est capable de susciter l'adhésion, la fascination d'un grand nombre de personnes. C'est dans les gestes, les intonations, le regard, le vocabulaire. C'est une force

de présence. On sent qu'un homme charismatique dégage une grande confiance en lui, du calme et la maîtrise de lui-même.

Je vous conseille d'avoir des archétypes qui ont du charisme (acteur de cinéma, homme politique, célébrité, personne de votre entourage) pour ainsi pouvoir analyser pourquoi ces gens dégagent ce charisme. Il sera plus facile pour vous de recopier leurs mouvements, intonations de voix, styles,…

Pour en savoir plus, je ne peux que vous conseiller ce programme à place limitée sur « Les Secrets Du Charisme » :

http://www.les-liens.net/charisme

Protecteur

Si l'on remonte à l'homme préhistorique, les scientifiques ont toujours mis en avant le fait que l'homme avait les rôles suivants :

- aller chercher de la nourriture
- diriger la famille/ la tribu
- protéger la femme et les enfants.

Ces principes préhistoriques sont restés ancrés dans nos gènes, et bien qu'aujourd'hui la survie d'une femme ne dépende pas de la protection d'un homme, les femmes aiment bien se sentir protégées par l'homme avec lequel elles vivent.

Voilà pourquoi les sportifs ou les hommes musclés ont un petit avantage à ce niveau là. Il est très conseillé d'avoir confiance en vos capacités à réagir face au danger et à être sûr de vous avant de vouloir protéger votre conquête.

Voila pourquoi je vous conseille de pratiquer un sport de combat 1x par semaine, cela vous donnera une meilleure confiance en vous pour réagir en cas de mauvaise situation. En plus, vous ferez du sport, ce qui vous fera travailler vos muscles.

Quand vous êtes avec une femme, gardez la tête haute, montrez que vous êtes en confiance et qu'elle peut compter sur vous en cas de problème. Je connais des hommes petits et frêles qui montrent qu'on peut compter sur eux, alors plus d'excuse pour éviter de travailler et d'adopter cette attitude de confiance et de sécurité.

Secret 2- Le look



Le look joue un rôle majeur dans l'exposition de votre virilité. Avant même de vous parler, la personne en face de vous va déjà se faire un avis rapide sur vous en se regardant votre look.

L'apparence physique

L'idéal est d'avoir un bon équilibre entre le laisser-aller du genre « macho pas douché en débardeur » et le « metrosexuel ultra efféminé ».

Il est primordial de se **sentir bien dans sa peau et ses vêtements.**

Les accessoires, comme les lunettes, chapeaux, colliers peuvent vous apporter plus de confiance et vous faire vous démarquer un peu plus du reste des hommes.

Petit conseil :



Un homme mal rasé donne un coté très viril, sans pour autant vous faire passer pour un père Noël. (Je dis bien « mal ras », pas un début de barbe). Demandez à vos amies ce qu'elles en pensent !

Une chose indispensable :

Votre hygiène doit être irréprochable ! Les cheveux gras, les pellicules, les ongles sales, les dents jaunes, les fringues sales ou pas repassées, les odeurs nauséabondes sont à éviter absolument.



Une nouvelle coupe de cheveux, un peu de gel, de nouveaux habits et un petit coup de parfum peuvent faire toute la différence, pensez-y !

La musculation



L'on peut très bien être considéré comme très viril en étant tout frêle, mais généralement, un homme musclé apparait, aux yeux de la société comme un homme viril.

Le fait d'être musclé va apporter plus de sécurité (de manière souvent inconsciente) à la femme, et comme nous l'avons vu plus haut, la sécurité est l'une des caractéristiques importante pour être un homme viril.

Si, depuis tout petit vous faites du sport, que vous vous gavez de McDonald mais que vous ne prenez pas 1kg, pas de panique cela peut arriver (c'est une question de morphologie). Mais croyez-moi avec un bon entrainement de fitness et une alimentation spéciale, vous pourrez gagner quelques kilos de muscle, ce qui vous donnera une belle constitution.

Que vous soyez maigre ou enveloppé, débutant ou avancé, je ne peux que vous conseiller cette excellente méthode qui a fait ses preuves avec des gens du monde entier :

http://www.les-liens.net/muscul

L'habillement



Bien qu'un bon look ne soit pas obligatoire pour séduire des femmes, c'est une bonne chose pour se sentir bien dans sa peau et faire bonne impression.

Il est très important de trouver votre propre style ! Pour cela, il y a plusieurs moyens :

- S'inspirer de vos archétypes (acteur, chanteur, célébrité ou ami)
- Effectuer un relooking (très efficace mais cher)
- Regarder les magasins/blogs de mode au masculin
- Vous faires conseiller par un(e) ami(e)
- Observer le style des gens dans les lieux publics

Ce qu’il faut éviter :

- Les habits usés, avec des trous, les couleurs passées, les sérigraphies craquées ou déchirées.
- Les habits trop courts ou trop larges
- Les fringues d’un autre temps.
- Les tenues de sport, survêtement
- Les chaussures trouées, sales et pas cirées.
- Les T-shirts humoristiques
- Les fringues affichant en gros le nom de la marque (style GUCCI)

Quand vous changez de style, il faut le faire progressivement, car il faut s'habituer soi même à ces changements et laisser le temps à nos proches de s'y habituer. Quelqu'un qui se transformerait en une journée provoquerait des moqueries chez ses proches.

Secret 3- Le body langage



Que pensez-vous d'un homme grand, bien habillé, plutôt beau garçon, qui rentre dans une boîte de nuit avec les épaules en avant, la tête regardant le sol et les mains dans les poches ? Pas très viril malgré ces attributs physiques, non ?

Voilà pourquoi il est important de faire attention à la position de votre corps, qui peut révéler bien des choses.

Vos mouvements

Ils doivent être très calmes, voir même lents afin de communiquer que vous êtes sûr de vous. Une personne qui fait des gestes rapides parait peu sur d'elle et stressée.

Il est primordial de se tenir bien droit, la tête fixant l'horizon.

Positions viriles

Gardez vos épaules détendue, balancez lentement les bras, marchez lentement et avec confiance.

Pour ce qui est du visage :

Gardez vos muscles faciaux détendus. Ne crispez pas votre mâchoire et évitez de plisser le front. Maintenez votre tête bien droite !

Ce qu'il ne faut pas faire

- Mettre les mains dans les poches
- Croiser les bras quand on veut faire de nouvelles rencontres
- Gonfler trop forte sa poitrine
- Détourner le regard
- Se pencher en avant pour parler

Secret 4 – Etre sexué



Un homme sexué montre qu'il est clairement attiré par la femme en question, et n'est pas là pour devenir son meilleur ami.

Il faut assumer sa sexualité et assumer d'être un homme viril. N'ayez plus peur de parler de relation homme/femme ainsi que de la sexualité avec la gente féminine. Je ne vous dis pas de partir dans le dialogue vulgaire, mais montrez lui que vous êtes à l'aise avec ce sujet.

Etre sexué, c'est faire des blagues légères sur le sexe, des allusions, montrer que pour vous ce n'est pas un sujet tabou.

Mais attention au dosage, il ne faut pas passer pour un obsédé sexuel.

La tension sexuelle

La tension sexuelle est une chose inexplicable de manière rationnelle. C'est le sentiment de construire et de communiquer une attraction sexuelle l'un envers l'autre sans se le dire clairement par des mots.

<u>Créer de la tension sexuelle :</u>

Voici quelques astuces pour créer de la tension :

- Utiliser la puissance du regard, fixer droit dans les yeux avec un regard profond et appuyé.
- Faire des allusions sexuelles très discrètes.
- Avoir souvent un contact physique (tenir par la main, les hanches, le bras). L'idéal est de lui toucher la peau. Montrez que vous êtes quelqu'un de tactile.
- Regarder votre conquête dans les yeux mais par moment, descendre votre regard pour observer ses lèvres quand elle parle (de manière subtile) puis regarder à nouveaux ses yeux. Adopter plusieurs fois de suite ce comportement.

Créer de la tension sexuelle peu être risqué, car mal maîtrisé, vous pouvez vous ramasser un gros râteau ou vous faire passer pour un pervers. Mais c'est un outil redoutable une fois maîtrisé.

Secret 5 – La voix



Une grande partie de la communication verbale s'exprime par le ton de votre voix. Plus votre voix est grave et que la diction est calme, plus vous passez aux yeux des gens comme un homme calme et viril. C'est la mise en valeur de votre testostérone.

Maintenant vous allez sûrement me dire que le ton de la voix ne peut pas changer, et bien c'est faux !

Il existe plusieurs solutions pour obtenir un ton plus grave.

Le ton

Apprenez à respirer et à parler avec le bas du ventre, cela créera une résonnance plus grave, au début de cet exercice va vous sembler spécial, mais avec le temps vous en prendrez l'habitude.

Buvez très souvent de l'eau, ça hydrate les cordes vocales, elles seront donc moins tendues.

Avez-vous remarqué que le matin au réveil votre voix est plus grave ? Cette belle voix virile matinale est due au fait que vos cordes vocales sont ultra détendues de par votre nuit de sommeil.

Vous l'avez donc compris, pour avoir une voix plus grave il faut que les muscles des cordes vocales soient détendus.

Je suis en train de mettre un programme très performant pour transformer sa voix en une voix plus grave et virile en quelques semaines, les résultats sont impressionnants, Le programme sera disponible d'ici peu, je vous invite à aller sur le site de ce nouveau programme pour avoir plus d'informations et vous préinscrire sur la liste d'attente :

http://www.les-liens.net/voixgrave

La diction

Même avec une voix grave, si la diction est mal contrôlée, vous perdrez beaucoup d'impact.

Une voix lente, posée, claire et qui est bien articulée sans tremblement ni bégaiement, indiquera à votre interlocuteur de la confiance.

Prenez le temps de respirer entre chaque phrase, laissez des petites pauses qui augmenteront l'impact et le mystère.

Articulez bien chaque mot pour avoir un message clair. Dans les lieux bruyants, n'hésitez pas à parler fort, même si la personne est à 2 m de vous, il faut parler de manière à ce que même une personne à 4 m de vous entende ce que vous dites.

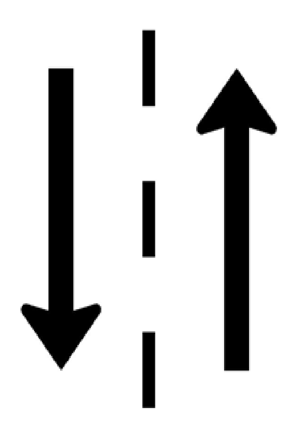
Souvent, les gens ont peur de parler longtemps, car ils pensent que leur interlocuteur ne va pas les écouter jusque au bout, Résultat : Ils parlent très vite. Ceci va produire l'effet inverse. Une personne qui prend le temps de parler lentement et clairement créera un plus grand impact et la personne sera plus attentive.

Un test facile consiste à s'enregistrer entrain de lire un texte, puis à bien analyser notre diction.

Je développe aussi bien plus en détail les techniques avancées de diction pour être capable de parler en public et pour avoir plus de charisme dans mon futur programme de la voix grave :

http://www.les-liens.net/voixgrave1

Secret 6 – Le lifestyle



Avoir un style de vie passionnant et sortant de la routine populaire ne peut être qu'un atout. Que ce soit pour vous, en vous faisant vivre des expériences uniques, mais aussi aux yeux des gens qui envieront votre manière de vivre trépidante.

Vivre pour soit

Une des règles de base pour avoir une belle vie : « Vivre pour soit ! ». Cela parait peut être égoïste ? Mais non, vous avez parfaitement le droit de vivre pour vous avant tout et d'être

heureux. Après ceux qui n'ont pas compris que notre bonheur passe par celui des autres….

Il est donc important de ne pas vivre pour les autres et d'être son propre pilote, cela peut paraître bête et simple à dire, mais je peux vous assurer qu'il y a un nombre considérable de personnes qui vivent pour leurs amis, leur copine, leur meilleur copain… et du coup tout passe avant eux. Le plus gros problème de cette attitude c'est **qu'ils ne sont plus eux même**, mais la copie de ceux pour qui ils vivent.

Du coup, ils **n'ont plus leur propre personnalité**, leurs propres désirs, envies… Tout passe par les autres. Cette perte de leur propre personnalité et de cette influence sur l'autre est tout sauf viril. Il faut être **maître de soi et de son destin** !

Affirmez votre attitude et montrez que vous existez, ne vous laissez pas marcher sur les pieds !



Apprenez à vivre pour vous, à faire ce qu'il vous plait, à vous respecter ! Attention je ne dis pas de faire le vilain égoïste, mais je suis sûr que vous savez faire la part des choses.

Le coté sauvage



Quoi de mieux que d'être imprévisible et indomptable ! Non seulement vous êtes plus mystérieux et séduisant. Mais cela crée toujours une sorte de tension positive à ne pas pouvoir prévoir les réactions de l'autre.

Imaginez que vous connaissez d'avance toutes les réactions possibles et imaginables de votre copine, cela casse toute la spontanéité du couple ! Rien de plus attirant qu'un homme que l'on n'arrive pas à cerner complètement et qui nous étonnera toujours.

La vie est un jeu continu

La plupart des gens que j'ai connus et qui voulaient devenir virils agissaient de la sorte. Ils appliquaient mes conseils que dans les bars, en soirée ou à un moment voulu. Puis dès que la routine quotidienne revenait, ils repassaient en mode « normal ». Du coup, on avait l'impression qu'ils étaient différents quand ils sortaient, ce qui n'était pas bon pour eux.

<u>Un conseil des plus précieux que je peux vous donner :</u> Quand vous voulez de changer, **adoptez votre nouveau comportement le plus souvent possible**, et pas juste devant la belle femme que vous voulez impressionner. Appliquez ce que vous avez appris au quotidien, devant la boulangère, votre médecin, vos amis, les vendeuses…

Vous verrez les résultats sont formidable !

Secret 7 – La confiance en soit



La confiance en soi n'est pas une qualité innée, elle s'acquiert ou se perd au fil des années. Quoi de plus attirant et viril qu'un homme qui dégage une grande confiance en lui ?

Affronter vos peurs

Les peurs nous bloquent et nous empêchent d'avancer.

Faite une liste écrite de toutes les peurs que vous avez, puis notez à coté de chaque peur ce qui pourrait arriver de pire si cette peur se réalisait, puis notez ce qui pourrait arriver de mieux si vous surmontiez cette peur

Exemple :

- 1. Peur des araignées
- 2. Me faire piquer par une araignée venimeuse, puis aller à l'hôpital
- 3. Dormir tranquillement en vacances, aller à la cave,…

Cette liste va vous montrer que ces peurs ne sont pas si graves et que des choses géniales pourraient arriver si vous vous en débarrassiez. Apprenez à vous confronter à vos peurs !

La méthode la plus efficace que je connais pour traiter ces peurs et même les phobies est l'autohypnose. C'est une méthode révolutionnaire que vous pouvez appliquer à vous-même pour supprimer vos peurs et gagner de la confiance en vous, je vous laisse découvrir cette méthode qui a changé ma vie ici :

http://www.les-liens.net/hypno

Créez le contact

Sortez, allez voir du monde, parlez au gens, faites de nouvelles connaissances ! Agrandissez votre cercle social en sortant régulièrement. Les anniversaires, soirées entre amis et autres réunions de ce type sont parfaites pour faire des nouvelles rencontres facilement. Puis quand vous vous sentirez à l'aise à aborder des gens dans ce genre d'événement, aller faire connaissance de gens dans les bars, disco, club de loisirs.

L'effet boule de neige :

Imaginons, que lors d'une soirée, vous rencontriez 4 nouvelles personnes, et que vous leur proposiez de les inviter à une fête que vous organisez (after, before, anniversaire) prochainement.

Ils seront flattés ! Proposer leur même, d'amener avec eux 1 ou 2 amis. S'ils acceptent l'invitation et qu'ils passent une bonne soirée, il y a 9 chances sur 10 pour qu'ils vous invitent à leur tour à leur prochaine fête ou anniversaire.

Une fois à leur anniversaire, réinvitez les nouvelles personnes que vous avez rencontrées, et ainsi de suite ! Cela va créer un effet boule de neige et votre carnet de contact va exploser. Et

surtout dites vous que plus vous connaîtrez de monde, plus les gens auront envie de vous connaître, rien de plus fascinant que de voir un gars qui connait tout le monde et qui se fait inviter à toutes les fêtes !

Les femmes aiment les hommes qui ont un statut social élevé et un grand cercle relationnel.

Progression continue

Il a y une infinité de choses à apprendre dans la vie. Pour se sentir progresser personnellement, je vous conseil de vous intéresser au « **Développement personnel** ». Il existe une quantité de livres qui vous apprendrons à évoluer, déplacer vos limites, à gérer votre temps, votre vie.

Vous vous sentirez alors progresser constamment, jour après jour vous devenez meilleurs !

Conclusions



Vous connaissez maintenant les 7 secrets pour devenir un homme viril, et vous avez maintenant le choix :

Refermer cet ebook et continuer votre vie normale, ou commencer à appliquer tous les conseils de ce guide petit à petit. Ne vous faites pas d'illusion vous n'allez pas être transformé en un jour ! Mais avec de la volonté, vous pouvez avoir de très beaux résultats en 1 à 2 mois environs.

Crée votre propre « life style », faites que votre vie soit un grand terrain de jeux, et surtout ne vous prenez pas trop au sérieux. Vous allez sûrement faire plusieurs erreurs et c'est tout à fait normal. Chaque erreur est là pour vous indiquer qu'il y a quelque chose à changer, chacune sert à vous faire évoluer !

La clef de tout changement positif = AGISSEZ !

Pour aller plus loin :

Certain d'entre vous aurez bien assez d'informations avec cet ebook pour se développer par eux même et ne sentiront pas le besoin de progresser plus.

Mais si vous **désirez avoir un réel changement**, et que vous voulez exceller dans l'art de la virilité, alors j'ai la bonne nouvelle de vous annoncer que je suis entrain de créer **un cours complet sur « le développement de la virilité et sur la séduction »**. Cette méthode comprendra des vidéos, des ebooks, des exercices, des audios. Il sera consultable en ligne et comme pour la plupart de mes programmes avancés, il ne sera disponible que pour une minorité de personnes vraiment motivées.

Pour être sur la liste d'attente et être averti en premier du lancement de ce programme, merci de vous inscrire ici :

http://www.les-liens.net/virility

Je vous remercie d'avoir lu cet Ebook, n'oubliez pas que vous pouvez en faire cadeau à vos amis, le diffuser sur votre site, facebook,… pour autant que vous n'en changiez pas le contenu.

Merci et bon développement de votre virilité.

David Foster